

**DEPRESSÃO: UMA ABORDAGEM FILOSÓFICA**

## ÍNDICE

Prólogo .....	02
Capítulo I: Da Imensidão do Universo .....	08
Capítulo II: A Divisão do Imenso .....	10
Capítulo III: Da Depressão .....	12
Capítulo IV: Conclusões dos Capítulos Anteriores .....	15
Capítulo V: Um Olhar Sobre As Coisas: Um Estudo Realizado .....	16

## PRÓLOGO

### I

Este escrito é um caso especial: momentos depois de o ter terminado, olhei-o e disse-me: “É um grande e profundo escrito! Contém grandes pensamentos! Ele é meu, é um fruto de minha mente vigorosa e de ‘vasta’ experiência e lutas contra a depressão!... Não obstante, infelizmente, não pertence a meu tempo! Sim, realmente, ele não é nem do presente nem do futuro... É magnífico, mas será desprezado neste mundo: nunca vou publicá-lo!”.

A partir daí, ponderei muito sobre ele e cheguei à conclusão de que não seria bom desperdiçá-lo: percebi que, mesmo depois de termos chegado a determinados locais, nunca é bom esquecermos os caminhos pelos quais passamos — e este tratado foi um grande caminho para mim, foi um caminho de muita evolução e reflexão: nele, pude expressar o meu lado “racional”, de homem que crê que muitas coisas podem ser conhecidas, o meu lado anticético — ou seja, para escrevê-lo, tive que ser o antagônico daquele que escreveu o meu outro livro, a *Perspectiva*.

### II

Mas, uma dúvida sempre persistia em me acompanhar: o que fazer com este escrito? Em que transformá-lo? Pensei em muitas coisas. Inicialmente, quis colocá-lo como a última parte da *Perspectiva* (escrevi os dois alternadamente, isto é, se porventura não estiver enganado, quando eu estava escrevendo a terceira parte daquele, iniciei este e terminei-o em aproximadamente quarenta ou cinquenta dias), e este foi o projeto que considerei com maior seriedade, o que atesta, inclusive, a pequena introdução das próximas páginas, que resolvi manter, e onde deixo explícito de que se tratava da continuação da *Perspectiva*, isto é, sua última parte. Todavia, considerei também outras possibilidades:

pensei em publicá-lo na Internet, como já havia feito com alguns outros pequenos escritos; depois, abandonada esta ideia, quis transformá-lo em um romance, um grande romance filosófico e complexo: acompanhou-me esta ideia até semana passada, quando também abandonei-a depois de um sonho que me fez tomar logo uma atitude. Então, depois disso, fui para o mais simples: ao invés de cometer o disparate de tentar encaixar este tratado na Perspectiva, ao invés de transformá-lo em um romance incompreensível de quinhentas páginas e apenas para dois ou três leitores no universo, enfim, resolvi deixá-lo exatamente como estava, com a introdução que tinha feito e tudo (não gosto de alterar as coisas, e imaginem só a minha disposição para fazer isso em um escrito que sei que ninguém vai querer publicar e que eu mesmo, se algum dia vier a fazê-lo, o farei por conta própria e só depois de ter publicado outros escritos).

### III

Quanto ao escrito em si: este tratado é algo especulativo, demasiado metafísico, cheira à Idade Moderna. Escrevi-o para os depressivos, mas não para todos, como deixo claro mais à frente: como tomei por base minha depressão, tive que me dirigir para aqueles que tivessem um problema parecido com o meu, ou seja, para aqueles que têm uma depressão que é ou que se expressa essencialmente como uma tristeza e que também é genética e por isso mesmo duradoura. Quanto ao mais, quero dizer uma última coisa: muito embora não aceite mais algumas teses e argumentações aqui contidas, o cerne deste tratado ainda é visto por mim com profundo respeito e crença, e ainda aceito a maior parte dele como sendo algo “verdadeiro”.

Agora, depois desse estranho prólogo, deixo o leitor seguir em frente na leitura, leitura esta que requer muita atenção e reflexão.

*12 de fevereiro de 2007*

## § 1 §

Passo agora à última parte do livro, uma parte que, suponho, será a mais artilosa e exigente, pois, deixando para trás, como alguém deixa lembranças passadas ao vento para vivenciar o presente, aquelas minhas reflexões sobre temas diversos e nas quais uma flexibilidade no pensar e uma livre liberdade para engendrar por diferentes caminhos me eram permitidos, meto-me a discorrer sobre um tema que ostenta grandes complicações, um assunto onde uma singela simplicidade não lhe é inerente, mas, muito pelo contrário, a despeito do modo banal e até trivial com que muitos o abordam, trata-se de um tema que dependendo da nossa posição em relação a ele, podemos ver um espectro real e enigmático, olhando-nos assustadoramente e provocando em nós não medo ou repúdio, mas desespero e tristeza.

## § 2 §

Chegaremos a um tempo, talvez com grandes demoras e com alguns percalços, em que as pessoas retornarão a dirigir o olhar para si mesmas e, ao invés de se entregarem aos seus mais primitivos instintos, procurarão vivenciar algo mais profundo, menos superficial, no qual experimentarão uma maior satisfação e um contato mais próximo com a natureza do que atualmente experimentam; nessas idas e vindas, depois do suor espalhar-se pelos seus corpos e depois também de volumosas batalhas nas quais muitas, certamente, perderão, muitas pessoas finalmente se reencontrarão, terão o prazer de conhecerem-se a si mesmas e nos seus corações uma doce alegria acordará para indicá-lhes a vitória, não uma vitória fantasiosa que é inventada constantemente pelos sonhadores, mas uma vitória que nada mais é do que uma alegria mais sincera no viver, no sentir, no cantar e no dançar: elas poderão sentir-se unidas ao universo, a vida poderá ganhar um sentido mais amplo, longe das ciências e das religiões poder-se-á encontrar uma paz no aqui e no agora. Todavia, o momento ainda não é

este: não estou escrevendo para um mundo assim, porém escrevo para um mundo desacreditado, sem fé, um mundo que pode ser comparado a uma pessoa que apostou todas as suas fichas em um determinado número e perdeu; agora, sem esperanças, ela vive a vida perambulando, olhando aqui e ali, tentando encontrar algo em que se apegar, em que dispensar sua atenção para aliviar a dor do fracasso, que insiste em acompanhá-la e que é alimentada pelos inúmeros fracassos de outrora. Por que não tentamos mais conhecer verdadeiramente? Por que se baixou as armas? Onde estão as propostas desafiadoras e as afirmações fantásticas e absurdas? Por que riem de nós? Talvez este mundo esteja adoecido.

### § 3 §

As pessoas iludem-se ao pensarem que a ciência dará respostas para algumas questões cruciais: ela se preocupa com o aqui e o agora; ela descreve um objeto, dá detalhes sobre sua constituição, textura, densidade, temperatura, entretanto limita-se a isso: existe uma barreira que ela não transpõe, no máximo ela chega bem perto, mas não ultrapassa, porquanto é preciso voar para isso, e ela não tem asas, ela sempre caminha com os pés firmes e enfiados no chão. Todavia, nem tudo são pesares: também vivem na Terra pessoas que não se contentam com respostas banais, pessoas cujo pensamento transcende a realidade bruta e imediata, que não se deixam enganar pelos anseios da multidão, que procuram sempre um algo mais, uma resposta que ultrapassa as outras na sua imensidade e profundidade: não adianta dizer-lhes: “Você tem isso, e isso é assim e assado”, pois elas logo retorquirão: “Não almejo ouvir isso, já sei de tudo isso: que mais, que mais tens a me dizer? O que causa isso? Qual a procedência disso?”. É justamente para tais pessoas que escrevo as presentes considerações sobre a depressão, sim, eis do que me proponho a falar.

#### § 4 §

Desejo imensamente que os meus leitores, se houver algum, já tenham experimentado ou experimentem sentimentos e sensações que não são incomuns nos depressivos, pois, dessa maneira, compreender minhas palavras não será um exercício difícil e cansativo, muito pelo contrário, e talvez até terão a impressão de que são os seus próprios pensamentos e sentimentos que estarão impressos nestas páginas. Quero também alertar-lhes que não vim aqui para discursar como um alguém que venceu a depressão, até porque, certamente, mesmo que aparentemente muitos consigam vencê-la, não venceram verdadeiramente: suas experiências não servem para outra coisa senão para aliviar a solidão do deprimido. Não, eu não venho falar-lhes como um “vencedor”, como um alguém que está por cima, que tem coisas para ensinar e para dar aos pobres e deprimidos: ao invés de ficar no palanque proferindo besteiras, desço para a platéia para conversar verticalmente com os meus irmãos.

#### § 5 §

Por fim, alguns esclarecimentos acerca do método de exposição e dos recursos que utilizei. É bem clarividente que as regras não são bem vistas por mim: gosto da liberdade de seguir meus pensamentos em tudo quanto as regras não prescrevem... E em tudo que elas prescrevem também. É assim que, por exemplo, as chamadas provas das teses — o que se verá mais adiante — não se constituem como, por assim dizer, provas matemáticas, mas são apenas argumentações para corroborarem as afirmações, isto é, as teses.

Todas as ideias expostas, as especulações feitas, podem ser chamadas apenas de “minhas verdades”, e não de “a verdade”, pois trata-se apenas de mais um “ponto de vista”.

Quando à validade da especulação, diga-se: uma crítica à especulação é também uma especulação, e, portanto, no fim, tudo perde

e recobra suas forças, em um balancear eterno de desgastes e equilíbrios: a própria suposição de que existe algo eterno ou de que não existe algo eterno, de certas perspectivas, é contraditória, ou seja, já iniciamos o caminho na contradição — não devemos esperar encontrar uma coerência existencial em todas as árvores do caminho. Ademais, para falar coerentemente, não faço uso de método algum: não sou cientista, nem filósofo, nem religioso, nem metafísico, nem místico.



## Capítulo I – Da Imensidão do Universo

Não acredito que nossa intuição falhe nesse ponto: o universo é ilimitado e infinito. São grandes os labirintos que emperram-nos o caminhar seguro quando avançamos pela metafísica: uma diversidade formidável de dificuldades surge à nossa frente sempre que pretendemos ir um pouco mais adiante, é como se alguém tentasse impedir o nosso prosseguimento, obstar-nos por receio de vermos algo que não nos pode ser mostrado: ficamos desalentados e pensamos cabisbaixos: “Já cheguei onde podia ter chego, a partir daqui falta-me faculdades para continuar caminhando”. Muitos dizem que a partir de um certo momento é preciso ter fé, pois a razão não consegue penetrar em determinados mundos. Será isso mesmo verdade? Acredito que sim. Porém, não no que quero mostrar.

É pouco sábio esperar que podemos conhecer a tudo através de meras deduções e raciocínios que, se despidos da experiência e da intuição, não são campos tão férteis como alguns costumam supor: se a razão não consegue nos dar uma determinada resposta, procuremos por ela utilizando-nos de outros instrumentos aliados à razão. Kant, em seus conflitos das ideias transcendentais, mostrou-nos, através de seus raciocínios *a priori*, que pode-se provar que o universo é e não é limitado no espaço e no tempo ao mesmo tempo, isto é, afirmou algo e provou, depois afirmou o contrário e provou novamente. Ele utilizou-se simplesmente da razão, e reconheço que se nós fizermos dela o nosso único meio de transporte, é provável que não atinjamos grandes distâncias. Recorramos, então, à experiência e à ciência. Esta primeira dá-nos a entender que nada surge do nada; olhemos para as plantas: estas não surgem simplesmente das sementes, mas existe todo um processo que proporciona o surgimento daquele vegetal: ele não aparece do nada, mas toda a sua constituição já existia antes, não daquela forma, e sim de uma outra; a experiência nos ensina também que nada pode ser aniquilado, eu pelo menos já mais vi alguma coisa desaparecer sem mais nem menos e sou portador de uma forte convicção de que o leitor

também nunca presenciou tal acontecimento. No entanto, não passamos de besouros no meio de um grande jardim: existem lugares que jamais poderemos ir, existem coisas que jamais poderemos ver, ou seja, a nossa singela experiência diária não pode servir como base forte para sustentar a afirmação de que no universo nada se perde e nada se cria; seria preciso validar esta experiência, que dista do incomum, para transformá-la em um argumento mais contundente e convincente: a ciência passou a dizer o mesmo e corroborou com a nossa experiência (ou será o contrário?), dando-lhe alicerces fortes e resistentes, pois mostrou através de inúmeras experiências que tudo apenas se transforma.

Ora, se tudo apenas se transforma, então nada é realmente criado ou destruído, ou, em outras palavras, o universo é atemporal, isto é, eterno: ele não foi criado e nem será destruído, ele simplesmente é. Concluímos ainda que ele deve ser ilimitado em todos os sentidos, pois algo que é limitado pode ser destruído, já que a limitação implica coisa externa e coisa externa implica risco ou possibilidade de destruição.

## Capítulo II – A Divisão do Imenso

Pelo que foi dito no capítulo anterior, não podemos negar a infinidade do universo, isto é, o universo é formado por uma infinidade de corpos que se expandem infinitamente através do espaço.

Os corpos comumente são tidos como coisas extensas: a extensão é uma de suas propriedades fundamentais, por isso é percebida por todos, sem o menor grau de dificuldade. Como o universo é infinito no espaço e todos os corpos que o constituem são extensos, então a extensão referente ao universo não pode ser considerada senão como algo infinito. Doravante, chamarei essa extensão infinita concernente ao universo de *propriedade extensiva*, ou seja, *propriedade extensiva* é o conceito de extensão sendo aplicado ao todo, isto é, ao universo.

Além da extensão, alguns corpos apresentam uma outra propriedade que dista da irrelevância: o sentir. O corpo humano é um belo exemplo disso e é desnecessário apresentar argumentos para sustentar tal afirmação. Porém, o corpo humano não surgiu do nada: ele é fruto de uma transformação ampla e complexa pela qual foi submetida um outro tipo de entidade substancial, ou melhor, várias entidades substanciais transformaram-se ao longo de um determinado tempo até apresentarem-se como um determinado corpo humano; não obstante, comumente, tais entidades substanciais não são vistas como um algo que sente e, malgrado as pessoas saberem que a matéria orgânica advém da inorgânica, elas não atribuem a estas segundas a propriedade do sentir, mas às primeiras, sim, principalmente quando inquirimo-las a respeito de seres vivos mais idênticos ao homem: um cão, por exemplo, é tido como um ser que sente, e assim ocorre porque um cão manifesta profundas identidades com o homem, e o homem só sabe que existe o sentir porque é homem, ou, em outras palavras, o homem percebe o sentir em si mesmo e com isso, facilmente, pode atribuí-lo a seres que se assemelhem a ele: mate-se um cão e muitos seres humanos ficarão tristes, pois sentirão a perda de um ser que sente, um ser parecido com ele; mate-se uma barata: não haverá a menor comoção entre os homens,

porquanto estes julgam que uma barata sente em bem menor grau ou simplesmente não sentem: a dessemelhança entre a barata e o homem faz com que ele tenha tal impressão. Mas uma barata ainda é um ser vivo que ostenta algumas características não muito distintas das humanas: come, movimenta-se, etc., e é precisamente por isso que muitos ainda conseguem enxergar uma barata como um ser sensitivo, isto é, um ser que sente. Agora, pergunte-se aos homens se uma planta sente: raros serão os que dirão que sim, e o motivo é o exposto acima; da mesma forma, uma pedra ou um pedaço de pau são vistos pelo homem como seres que apresentam apenas a extensão: a visível diferença entre eles e o próprio homem suscita neste último uma falsa ideia e uma sincera impressão de que aquela pedra ou aquele pedaço de madeira não apresentam o menor grau de sensibilidade.

Digo que se trata de uma falsa ideia ou de uma percepção equivocada porque, como disse acima, o corpo humano tem como origem a matéria inorgânica, mas penso ser muito pouco plausível e até absurdo sustentar que o sentir humano é oriundo de meras combinações químicas entre as substâncias que formam o nosso corpo, antes é preferível e até correto sustentar que o sentir também é uma propriedade da matéria inorgânica, assim como o é a extensão. Como poderia algo imaterial se originar de coisas físicas? O bom-senso insiste conosco e nos diz que para essa pergunta inexistente uma resposta afirmativa. Sendo assim, não vejo o que possa obstar a afirmação de que a sensibilidade seja uma das propriedades da matéria, ou seja, qualquer corpo sente à sua maneira e toda e qualquer substância corporal também é uma substância imaterial.

Se o universo possui uma infinidade de corpos extensos, e estes, além da extensão, apresentam como propriedade a imaterialidade ou o sentir, então, analogamente ao caso da extensão, o sentir referente ao universo deve ser considerado como algo infinito: chamarei a esse sentir infinito de *propriedade sensitiva*.

## Capítulo III – Da Depressão

### 3.1. *A doença em si*

A depressão é vista como um distúrbio químico, um desequilíbrio na nossa parte química que nos causa a sensação de bem-estar. A sua expressão mais conhecida é a tristeza e a melancolia, expressões das quais tratarei no presente escrito: abandono outros efeitos da depressão, que, talvez, por uma falta de conhecimento e por causa do abuso de termos, nem sejam causados pela depressão, porém já se tratam de outras doenças.

### 3.2. *A respeito da tristeza*

A experiência nos diz que a tristeza humana se refere à alma (chamo de alma toda a parte imaterial do homem) e também ao corpo: no caso da alma, todos concordam comigo, pois sentimos quando estamos tristes; todavia, se se disser a alguém que o seu corpo está triste, não sei se ele perceberia algum sentido nessa afirmação, mas não por incapacidade e sim porque as pessoas possuem um conhecimento intuitivo acertado a respeito da relação corpo e alma: não é coerente separarmos ambos, já que ambos são idênticos (o que mostrarei com mais detalhes mais adiante). Entretanto, alterações do corpo podem causar medo, tristeza, etc. (a depressão é uma prova cabal disso), ou seja, quando nos sentimos tristes, o corpo também se altera: chamarei a tristeza que se refere à alma de *tristeza sensível*, e direi que as alterações que o corpo sofre quando um indivíduo entra em estado de tristeza caracterizam-se como a tristeza corporal, noutros termos, a tristeza corporal é o estado do corpo que propiciou a tristeza no indivíduo: chamarei a essa tristeza de *tristeza extensiva*, isto é, a tristeza quando se refere ao corpo.

### **3.3. Algumas palavras a respeito da solidão**

A solidão é muito comum nos indivíduos deprimidos. Pode-se dizer que ela caracteriza-se como um sentimento vazio, que não é agradável, ou seja, a solidão é uma espécie de tristeza na qual não percebemos um sentido propriamente dito, ela nos é estranha, é como algo que não deveria ser, mas é. Mais adiante, entrarei mais intensamente na exploração da solidão, por enquanto, quero apenas dizer o que entendo por solidão: chamo de *solidão* a uma tristeza cujo sentido nos é desconhecido.

### **3.4. O sentido de viver**

Sempre que falamos em sentido de viver, estamos, na verdade, falando da própria vida ter um significado positivo para nós: se a vida em toda a sua amplitude deixa de apresentar um significado positivo para nós, então deixamos de ver um sentido na vida. Esse significado positivo deve vir e vem da alegria: ela é o que há de mais positivo na nossa existência, procuramo-la por todas as partes, consciente e inconscientemente, e se por algum motivo passamos a não mais encontrá-la, a nossa vontade de viver vai abrandando, atenuando e enfraquecendo até quando não passamos mais a ver um sentido real nas coisas.

A despeito disso, causa estranhamento em muitos o fato de que, por exemplo, uma pessoa que é submetida a infindáveis suplícios demonstre uma vontade mais intensa de viver do que uma outra que, muitas vezes, aparentemente, possui uma vida satisfatória. Mas eis que não sem facilidade pode-se explicar isso: a alegria não vem das coisas exteriores e não depende diretamente destas: ela manifesta-se do interior para o exterior, ou seja, as coisas em si mesmas não são boas ou ruins, mas nós é que fazemos com que elas sejam. Quando uma pessoa passa por inúmeros suplícios e mesmo assim resiste firmemente, é porque possui uma grande alegria dentro de si, e é dessa alegria que

emana a vontade de viver. Do outro lado, temos aqueles que vivem a maldizer a vida, e muitas vezes não conseguimos perceber um motivo clarividente que possa justificar tal comportamento: todavia, para tudo existe um motivo: tais pessoas podem estar contemplando o mundo e a si mesmas com muita tristeza, uma tristeza que instalou-se vagarosamente nelas e que, agora, imiscui-se em todo o seu sentir interior e exterior. Mas, replicam-me: e por que naquelas primeiras não existe uma tristeza assim, já que elas sofreram tanto? Respondo dizendo, primeiro, que cada pessoa nasce com características únicas e diferenciadas uma das outras: uma nasce e será mais alta do que outra, já outra terá os cabelos mais escuros, e da mesma forma, uma será mais alegre ou mais triste do que a outra: tais diferenças são coisas naturais que devem ser aceitas. Em segundo lugar, e é isso que quero que se note, um sentido na vida ou uma vontade de viver fraca vem do fato de contemplarmos tudo com tristeza, ou, como afirmei anteriormente, se a vida em toda a sua amplitude deixa de ter um significado positivo: compreendemos assim que, mesmo que uma pessoa sofra muito, a sua tristeza pode muito bem se manifestar apenas em determinados pontos de sua vida e não na sua totalidade, isto é, ela sempre irá encontrar um significado na vida, porquanto muitos pontos da sua vida ainda lhe trazem alegria. Por outro lado, o mesmo não ocorre com aquele cuja tristeza faz-se presente em todos os setores de sua vida: como nada lhe dá alegria, ele vai perdendo aos poucos a vontade de viver.

## Capítulo IV – Conclusões dos Capítulos Anteriores

Ponderei e achei melhor criar um capítulo com as conclusões até aqui tiradas bem como com os termos definidos, pois utilizar-me-ei deles para posteriores desenvolvimentos. Eis as conclusões e as definições:

I – O universo é ilimitado no tempo e no espaço.

II – Todo corpo material possui um correlato imaterial, isto é, todo ser é imaterial e material ao mesmo tempo.

III – Chamo de *propriedade extensiva* à infinidade da extensão do universo, isto é, trata-se da própria extensão como sendo considerada uma propriedade infinita do universo.

IV – Chamo de *propriedade sensitiva* ao sentir infinito que podemos aplicar ao universo, ou seja, é o próprio sentir sendo considerado uma propriedade infinita do universo.

V – Chamo de alma a toda a parte imaterial do homem.

VI – Entendo por *depressão* uma espécie de tristeza cuja causa principal é um distúrbio químico corporal.

VII – A tristeza se refere tanto ao corpo quanto à alma.

VIII – Chamo de *tristeza sensível* à tristeza enquanto se refere à alma.

IX – Chamo de *tristeza extensiva* à tristeza enquanto se refere ao corpo.

X – Entendo por *solidão* uma tristeza cujo sentido nos é desconhecido.

XI – O sentido de viver depende da nossa contemplação da vida como um todo: sempre que contemplarmos a vida em toda a sua amplitude com tristeza, não teremos um sentido para viver; inversamente, quanto mais alegria desfrutarmos da totalidade da vida, mais sentido na vida encontraremos.



## Capítulo V – Um Olhar Sobre as Coisas: Um Estudo Realizado

### Tese I

*Corpo e alma são uma só e a mesma coisa*

### Prova

Todos os corpos possuem duas expressões que podemos perceber: a extensão ou materialidade e o sentir ou imaterialidade. Quando falamos em corpo humano não estamos fazendo outra coisa senão nos referindo a um dado ser através da propriedade da extensão (expressão finita da *propriedade extensiva*), e quando falamos em alma estamos tão-só nos referindo a esse mesmo ser só que agora através da propriedade do sentir (expressão finita da *propriedade sensitiva*). Portanto, corpo e alma são a mesma coisa, ou, em outras palavras, são duas formas diferentes de vermos um mesmo ser.

### Comentários

Todas as pessoas já possuem um conhecimento intuitivo a respeito disso: é por isso que lhes é estranho se falarmos, por exemplo, em tristeza do corpo ou da alma separadamente, pois elas vivenciam e sentem a identidade entre ambos e, conquanto algumas defendam a ideia de que a alma é distinta do corpo (os espíritas o fazem), mas suas próprias intuições e seus sentimentos contrariam tal ideia: daí entendemos o porquê de muitos irem e virem em tais crenças. O corpo e a alma não são uma e a mesma coisa em si mesmos (isso seria absurdo), porém eles mantêm uma relação de identidade e podem ser vistos como sendo iguais a partir do momento em que se referem a um mesmo ser, isto é, eles são a expressão finita, em um ser cuja essência não nos é acessível ou pelo menos tangível, da *propriedade extensiva* e da *propriedade sensitiva*.

## Tese II

*A alma não pode alterar o corpo e o corpo não pode alterar a alma*

### Prova

Quando falamos em corpo, estamos nos referindo a um determinado ser através da *propriedade extensiva*; da mesma forma, quando falamos em alma não estamos fazendo outra coisa senão falando de um ser através da *propriedade sensitiva*. Mas a *propriedade extensiva* é infinita, isto é, no seu gênero nada pode limitá-la, ou antes, coagi-la, de onde se segue que qualquer alteração corporal que ocorra no universo deve se referir apenas ou ser causada apenas pela *propriedade extensiva*; ou seja, a extensão, enquanto considerada uma propriedade infinita do universo, por ser infinita, não pode ser alterada diretamente pela *propriedade sensitiva*, isto é, o corpo não pode ser alterado pela alma (primeiro ponto da tese). A *propriedade sensitiva* também goza da infinidade, isto é, não existe nada que limite-a e que force-a a agir, no seu gênero; ou seja, toda alteração na imaterialidade do universo deve se referir ou ser causada apenas por tal propriedade, e não pela *propriedade extensiva* ou por qualquer outra; de onde concluímos que o corpo não pode alterar a alma (segundo ponto da tese).

### Comentários

Não está em mim a crença de que esta tese seja de fácil aceitação. Na nossa vida diária, devido à identidade existente entre corpo e alma, confundimos completamente a ação de um com a ação do outro e não com dificuldades atribuímos ao corpo a responsabilidade por alterações na alma e vice-versa. Não nego que o corpo possa alterar a alma, mas apenas indiretamente, quero dizer, quando nos cortamos e sentimos uma dor por causa do corte, esta dor que sentimos não tem

como causa verdadeira o corte sofrido pelo corpo, mas sua verdadeira causa é uma propriedade do nosso ser: a capacidade de sentir, que é uma expressão finita da *propriedade sensitiva*. Igualmente, quando pensamos em levantar o braço e levantamos, acreditamos ser o pensamento o causador do movimento, ou seja, temos a crença de que a alma alterou o corpo; mas a alma não poderia fazer isso se o nosso corpo não apresentasse a capacidade de se movimentar, capacidade esta que se refere ou nos é dada pela *propriedade extensiva*, isto é, a alma não alterou o corpo verdadeiramente: o corpo alterou-se porque possui tal capacidade, e tal capacidade não é oriunda da alma.

### Tese III

*As alterações do corpo e da alma ocorrem simultaneamente*

#### Prova

Corpo e alma são uma e a mesma coisa (de acordo com a tese I), isto é, qualquer alteração no corpo é também uma alteração na alma e vice-versa; todavia, o corpo não pode alterar a alma e a alma não pode alterar o corpo (tese II), ou seja, é um equívoco pensar que uma alteração ocorre primeiro na alma para depois atingir o corpo. Da mesma forma, uma alteração não pode ocorrer primeiro no corpo para depois chegar à alma. Dessa forma, se uma alteração ocorre em ambos e não principiou por nenhum dos dois, então é porque ambos sofreram a alteração ao mesmo tempo.

#### Comentários

Na posse desse saber, podemos concluir que, por exemplo, quando estamos em um estado de tristeza, como a tristeza se refere tanto ao corpo quanto à alma, fomos afetados pela *tristeza sensível* e, concomitantemente, pela *tristeza extensiva*. No caso de um deprimido que está bem e, repentinamente, cai em crise, a *tristeza extensiva* pode ser vista como uma alteração do corpo, e essa alteração é percebida, ou melhor, é sentida por ele por causa da *tristeza sensível*, que pode ser entendida como uma alteração na alma: ambas as tristezas agem simultaneamente, ou seja, o pessimismo de um deprimido, que pode ser entendido como uma expressão da tristeza, não é causado apenas por um distúrbio corporal, ou, em outras palavras, o deprimido não pensa coisas tristes porque está com o corpo triste e tampouco fica com o corpo triste porque pensa em coisas tristes, mas o negativismo e a tristeza corporal são duas expressões simultâneas de uma mesma tristeza.

Muitos deprimidos podem até ter a impressão de que sua tristeza emana das coisas dolorosas que permeiam suas mentes, e não nego que tais pensamentos possam intensificar os seus sofrimentos, assim como não nego que o cultivo e o esforço por trazer bons pensamentos à mente quando se está em depressão possa ajudar a atenuar as suas dores, mas os pensamentos tristes não são nada mais do que a *tristeza sensível*, ou seja, eles não causam a tristeza: eles são a tristeza. Qualquer pessoa, apresentando ou não depressão, pode chegar a essa mesma conclusão: quando ficamos alegres com algum acontecimento na nossa vida, se dispensarmos uma atenção a nós mesmos em tais momentos poderemos perceber que nossa mente é invadida por bons pensamentos: reminiscências positivas e rememoração dos nossos interesses satisfeitos no dado momento fazem-se sempre presentes em tais momentos: porém, eles não aparecem porque estamos alegres, mas eles são a própria alegria. Disso tudo, podemos concluir tranquilamente que repreensões aos deprimidos por eles apresentarem uma visão de mundo tão negativa, sombria, e por ficarem remoendo os acontecimentos tristes que sucederam com eles ao longo de suas vidas, enfim, tal repreensão não surte nenhum ou quase nenhum efeito positivo: é mais fácil agravarmos a sua tristeza do que ajudá-lo. Por outro lado, uma demonstração de carinho ou de compreensão para com eles pode ser muito útil: é da natureza humana considerar tais atitudes com incrível satisfação e alegria, o que, evidentemente, ajuda um deprimido a superar a sua tristeza.

## **Tese IV**

*A tristeza sensível deve concordar em tamanho, intensidade etc., com a tristeza extensiva*

### **Prova**

A tristeza se refere tanto ao corpo quanto à alma, e ambas, isto é, a *tristeza sensível* e a *tristeza extensiva*, agem no ser humano simultaneamente (de acordo com a tese III); ademais, corpo e alma são uma e a mesma coisa (tese I), ou seja, a *tristeza extensiva* mantém uma identidade com a *tristeza sensível*, porquanto ambas agem em um mesmo ser e ao mesmo tempo, isto é, na verdade, trata-se de uma mesma tristeza. Portanto, elas devem concordar em tamanho, intensidade, etc.

### **Outra Prova**

Suponhamos que elas não concordem entre si: a *tristeza sensível* é maior do que a *tristeza extensiva*, por exemplo. Sendo assim, teríamos um mesmo sentimento expressando-se de duas formas distintas em um mesmo ser, ou seja, uma mesma tristeza dividiu-se em duas e ainda assim estamos dizendo que se trata de uma mesma tristeza, o que é um evidente absurdo.

### **Comentários**

A prova dessa tese pode ser resumida assim: corpo e alma são a mesma coisa, então uma alteração do corpo é concomitantemente acompanhada por uma alteração idêntica na alma e vice-versa. A dificuldade da prova reside no fato de que dividimos a tristeza em duas, mas isto é que deve ser mais bem entendido: a tristeza é uma só: não dividimos a tristeza em si mesma (não podemos fazer isso: seria como

separar o corpo da alma), estamos apenas observando um mesmo ser através de dois pontos de vista distintos. Ao considerarmos a *tristeza sensível* diferente da *tristeza extensiva*, estamos diferenciando ambas, ou seja, uma mesma tristeza passou a ser duas, o que é um manifesto absurdo (eis uma outra expressão da segunda prova). Disso tudo, só nos resta concluir que ambas devem necessariamente concordar entre si.

## **Tese V**

*Quanto mais solidão um ser humano sente, menos sentido ele vê na vida*

### **Prova**

A solidão é uma tristeza cujo sentido nos é desconhecido, isto é, trata-se de uma tristeza vazia que nos afeta sem que consigamos perceber uma causa ou um motivo para a sua existência, ou seja, sentiremos essa tristeza na contemplação de qualquer coisa, pois ela não está ligada diretamente a coisa alguma. Mas o sentido de viver depende de como encaramos a vida, ou melhor, sempre que contemplarmos a vida em sua totalidade com tristeza, o nosso sentido de viver será abalado; inversamente, ao contemplarmos a vida com alegria, teremos um sentido de viver: no primeiro caso, quanto maior a tristeza que sentirmos ao contemplarmos as coisas, menos sentido veremos na vida; no segundo, quanto maior a nossa alegria, mais sentido veremos na vida. Porém, a solidão é a própria tristeza do primeiro caso, ou seja, quanto mais solidão um ser humano sente, menos sentido ele vê na vida.

### **Comentários**

Faz-se necessário, para uma melhor compreensão da tese e de sua prova, uma exploração mais pormenorizada da solidão.

Nas nossas situações diárias, quando perdemos algo, ou quando um desejo nosso é frustrado, ou, enfim, quando, de alguma forma ou por algum motivo, ficamos tristes, em geral essa tristeza não nos é algo estranho: é aquela tristeza natural, que todos nós precisamos sentir e que constitui-se como um dos sentimentos fundamentais de toda a existência humana: despir o mundo da tristeza equivale a despi-lo de sua alegria, ou, o que vem a dar no mesmo, a alegria está tão



intrinsecamente ligada à tristeza que se esta última deixasse de existir, ela levaria a alegria consigo. Todavia, como é evidente, assim como o azul do céu não é igual ao azul do mar, existem diversificados tipos de tristezas, onde a discrepância entre elas é rigorosamente aumentada quando as observamos ao caminhar e a olhar para pessoas diferentes: o amor que temos por uma pessoa não é igual ao amor desta pessoa para conosco; da mesma forma, quando uma pessoa que amamos nos abandona e ficamos tristes, a nossa tristeza não é igual àquela de uma outra pessoa que também perdeu um ser amado. O mesmo ocorre com as nossas tristezas em nós mesmos: a tristeza que sentimos quando perdemos, por exemplo, um amigo, é diferente daquela que sentimos quando perdemos um amigo diferente desse primeiro. Concluímos, então, que existe, em nós mesmos, um número infindável de tristezas que se expressam das formas mais variadas possíveis e que possuem características próprias e são portadoras de diferenças marcantes entre si mesmas.

Sabendo que nenhuma tristeza é igual a outra, podemos concluir que existem tipos diferentes de tristezas: enquanto uma é leve e quase não nos impressiona, uma outra esmaga-nos com a sua força, deixando-nos prostrados a chorar de dor; igualmente, enquanto uma se nos apresenta com um rosto visível, tangível e palpável, com um sentido próprio e com uma razão de ser, uma outra se nos apresenta obscuramente, como um espectro sombrio, misterioso e taciturno, que inquirimo-lo para saber de onde vem, que imploramos para que vá embora, que suplicamos para dizer quem é, mas que, ao final, ele nada responde e nada faz: permanece parado e imóvel, olhando-nos, cabisbaixo, com os seus olhos visceralmente melancólicos: chamo esta última tristeza de solidão.

A solidão é mesmo difícil de se definir: mesmo aqueles que escrevem livros exclusivamente sobre ela, outra coisa não fazem senão falarem das suas propriedades, dos seus efeitos, de como conseguiram “vencê-la”, de suas possíveis causas, aliás, melhor dizendo, do que causa o seu desencadeamento, etc.; os místicos, por seu lado, na grande

maioria das vezes, dizem enormes asneiras e absurdos, que, por os seus ditos portarem tais adjetivos, autorizam-me a dizer que é prescindível tecer qualquer comentário a respeito dos seus devaneios e ilusões. Mas, malgrado as dificuldades, é provável que todas as pessoas possuam um conhecimento intuitivo do que seja a solidão, e mesmo aquelas que afirmam categoricamente que nunca a sentem ou sentiram, é mais provável ainda que a solidão já se fez presentes em suas vidas, elas apenas não tiveram a percepção ou o discernimento para reconhecê-la. A solidão, digo, nada mais é do que uma tristeza que não conseguimos reconhecer um sentido para ela, é um sentimento de tristeza vazio, que a nossa alma não consegue ver a sua textura e nem sentir a sua rugosidade: pode-se até dizer que ela é uma tristeza sem causa, se tomarmos este último termo não pelo seu uso mais comum, mas por um outro: causa, aqui, não indica simplesmente razão de ser, mas razão sensível de ser, isto é, a solidão é uma tristeza que não possui uma razão sensível de ser, ou ainda, a nossa alma não consegue captar um sentido propriamente dito para a sua existência: é como se nós fossemos defeituosos e precisássemos de alguns reparos.

Tal sentido para a solidão não pode ser encarado como simplesmente um sentido consciente: trata-se da essência da própria alma humana perceber um sentido para ela, pois, por exemplo, posso dizer que estou sentindo solidão porque vivo muito isolado, ou porque (como já vi alguém dizer) não fui amado incondicionalmente pelos meus pais quando na infância, mas, a despeito disso, a causa ou o sentido da minha solidão não é o meu isolamento ou a falta de amor, já que neste caso estaríamos, por exemplo, usando o termo “causa” no seu sentido usual, o que não é o nosso caso. Com efeito, sendo a solidão uma tristeza cuja causa desconhecemos, as pessoas comumente a chamam de vazio, justamente porque se trata de uma tristeza desconhecida, misteriosa, que não sabemos de onde vem.

Depois de todas essas considerações, podemos retornar à tese. O sentido de viver, do qual falamos no capítulo III, gira em torno ou é determinado pela alegria ou pela tristeza com a qual contemplamos a

vida em sua totalidade. Como a solidão é uma tristeza cuja causa ou sentido nos é desconhecido, então iremos senti-la em todas as nossas situações diárias, porquanto não iremos associá-la a nada especificamente (pelos motivos supracitados) e, por conseguinte, iremos associá-la à vida como um todo, isto é, quanto maior for a solidão sentida por um homem, menos ele enxergará um sentido na vida porque contemplará a vida sempre tristemente.

## **Tese VI**

*Quanto menos sentido um ser humano enxergar na vida, mais ele  
desejará destruí-la*

### **Prova**

Quando um ser humano enxerga pouco sentido na vida, é porque ele a contempla, em toda a sua amplitude, com tristeza; em outras palavras, qualquer situação que ele viver em sua vida, seja ela qual for, ele irá vivenciá-la sentindo-se triste e nada na sua vida lhe trará uma alegria satisfatória; ele então sentirá que a causa da sua tristeza é a própria vida. Mas o significado mais positivo da nossa existência é a alegria (como todos podem sentir) e nós nos esforçamos, dentro das fronteiras de nossa natureza, para nos afastarmos daquilo que nos causa tristeza. Com isso, concluímos que quanto menos sentido um ser humano ver na vida, mais ele desejará destruí-la.

### **Comentários**

Sempre que uma tristeza presente em nosso coração fazer-se presente em todos os momentos da nossa vida, então é indubitável que começarei a sentir que a vida é a própria causa dessa tristeza, pois, como ela está sempre presente nas diversas situações cotidianas, não poderei associá-la a coisa alguma: só fazemos isso quando uma tristeza é causada por esse ou por aquele motivo, mas no caso de uma tristeza ininterrupta, como ela está sempre presente, então não conseguiremos perceber uma causa sua específica, isto é, atribuiremos à própria vida essa função. Instintivamente, então, apenas por esse motivo, já começaremos a desejar o fim da vida.

No caso da nossa tese, como estamos nos referindo apenas ao sentido de viver, dei, na sua prova, uma maior importância para a questão da tristeza ampla que abraça o coração daqueles que não

conseguem mais encontrar um bom motivo para continuarem com as suas vidas; no entanto, geralmente, as pessoas que são afetadas por uma tal tristeza apresentam crises existenciais ou depressivas, que por inúmeras vezes provocam-lhes dores profundas: tais crises, em alguns casos, podem até ser consideradas como os fatores determinantes para um suicídio, pois a dor sentida por tais pessoas em momentos de crises é tão grande que, muitas vezes, elas não conseguem suportá-la: desmaiam, enlouquecem ou colocam um ponto final na própria vida. Concluimos assim que o suicídio não é causado diretamente por uma tristeza leve, embora esta possa levar uma pessoa a ter ideias suicidas, mas o suicídio é um ato tão extremado que só um sentimento extremo pode provocá-lo; todavia, não nos enganemos: uma tristeza leve sentida por um longo tempo pode muito bem nutrir um sentimento dessa natureza.

## **Tese VII**

*Quanto mais solidão um ser humano sente, mais ele pensará em suicídio*

### **Prova**

Pela tese V sabemos que quanto mais solidão um ser humano sente, menos sentido ele verá na vida; todavia, quanto menos sentido ele enxergar na vida (tese precedente), mais ele desejará destruí-la; mas pensar em suicídio, neste caso, é a própria expressão do desejo de destruir a vida. Portanto, quanto mais solidão um ser humano sentir, mais ele pensará em suicídio.

### **Comentários**

Esta tese poderá ser mais bem compreendida ao se dar a seguinte visão dos fatos: a solidão pode ser encarada como um “sentir-se só”, porém não se trata apenas de se sentir só no meio das pessoas, mas de se sentir só no universo, ou seja, quem sente solidão se sente por fora do universo: é como se ele não se encaixasse nas coisas, é como se ele estivesse à parte no universo: como ele sente que não faz parte dessa existência, é natural que queira abandoná-la.

## Tese VIII

*A depressão não pode ser provocada apenas por um distúrbio corporal*

### Prova

A depressão é uma espécie de tristeza cuja causa principal é um distúrbio químico corporal; mas uma tristeza qualquer deve sempre se referir ao corpo e à alma, isto é, em relação à depressão, podemos falar em *tristeza extensiva* e em *tristeza sensível*. Pela tese II, sabemos que o corpo não pode alterar à alma, ou seja, a *tristeza extensiva* não pode ser a causa da *tristeza sensível*, de onde concluímos que tristeza alguma pode ser provocada apenas pelo corpo, assim como não pode ser provocada apenas pela alma, ou seja, a depressão não pode ser provocada apenas por um distúrbio corporal.

### Comentários

Que a depressão é causada principalmente por um distúrbio químico do corpo, não resta em nós o menor vestígio de dúvida. Todavia, não seria menos absurdo imaginar que ela é causada tão-só pelo corpo do que pensar que uma maçã pode, a qualquer instante, deliberar e resolver-se para sempre cair para cima. Não nos resta outra coisa a fazer, devido a todas as nossas considerações e experiências, senão admitir que a depressão também é (se é que posso me expressar assim) causada pela alma, ou ainda, ela é originada principalmente pelo corpo, mas a alma também tem a sua participação nessa história.

Como a alma também é causa da depressão, então não podemos nos deter apenas ao corpo ao procurarmos a resposta para a seguinte pergunta: qual a causa da depressão em uma determinada pessoa? Tal resposta, com efeito, é mesmo difícilíssima de ser encontrada na maioria dos casos: em geral, depois de muito escrutarmos e perscrutamos, podemos, no fim, sendo, talvez, um pouco otimista, encontrarmos

vestígios da resposta, isto é, poderemos, quando muito, vermos um vulto ou uma imagem distorcida da resposta.

Algumas pessoas vivenciam grandes percas e sofrimentos e, com isso, desenvolvem a depressão; porém, não vejo alicerces firmes na afirmação de que tal depressão foi causada apenas por tais sofrimentos, ou seja, imagino que a constituição corporal de certas pessoas possa facilitar a instalação da depressão, pois muitas, mesmo depois de diversos sofrimentos, não desenvolvem a depressão, e outros, com poucos sofrimentos vivenciados, desenvolvem a depressão. Todavia, será que é apenas a constituição corporal de certas pessoas que facilita a entrada da depressão? Acredito que não, porquanto corpo e alma são a mesma coisa, isto é, não podemos considerar as características de um ou de outro separadamente, ou ainda, considerando o nosso caso, se o corpo possui alguma coisa que facilite a entrada da depressão, então inegavelmente a alma também possui algo dessa natureza. Mas o que será essa coisa e esse algo? No caso do corpo, provavelmente uma determinada característica orgânica ou constituição química seja a resposta; entretanto, no caso da alma, a procura dessa resposta sempre nos leva a tomar caminhos tão cheios de obstáculos, tão imensamente povoados por dificuldades de diferentes gêneros, que fica difícil prosseguirmos por tais caminhos por um tempo não muito curto. Não obstante, acredito que uma hipersensibilidade seja uma característica espiritual importante que facilite a instalação da depressão: pessoas que possuem uma sensibilidade muito aguda, geralmente, vivenciam toda a sua existência com maior intensidade, ou seja, elas sentem com muito maior intensidade as tristezas e as alegrias da vida: é prescindível falarmos que as alegrias assim vivenciadas não podem propiciar uma depressão, mas o mesmo não podemos dizer a respeito das tristezas: experimentar muito intensamente todas as tristezas da vida pode e deve facilitar em muito a entrada da depressão.

Para finalizar e para dar mais consistência à tese, é importante que se diga àqueles menos persuasivos e que, porventura, estejam pensando neste instante: “Mas algumas crianças já demonstram, desde a



primeira infância, uma certa melancolia, ou seja, não será sensato pensar que elas já nasceram com essa tristeza? E se assim o for, essa tristeza (que pode ser vista como uma depressão) deve ter sido causada apenas pelo corpo”. Respondo dizendo que todos nós que constituímos o universo somos criaturas imateriais e corporificadas, e sendo assim, mesmo na barriga da mãe, o bebê já passa por experiências concernentes ao espírito, ou seja, mesmo que uma criança, ao vir ao mundo, já traga consigo a depressão (o que não afirmo e nem nego), isso não implica que a sua tristeza tenha se originado tão-somente do corpo. Ademais, precisamos tomar cuidado ao analisarmos uma criança: como já disse precedentemente, é absolutamente natural que algum ser humano seja um pouco mais reservado ou até mesmo um pouco mais triste do que a maioria.

## Tese IX

*Todo depressivo sente solidão e tanto mais sentirá quanto maior for a depressão*

### Prova

A depressão é uma tristeza cuja causa principal é o corpo, ou seja, a maior parcela da tristeza de um depressivo é originada pelo corpo, isto é, a *tristeza extensiva*, em sua origem, é maior do que a *tristeza sensível*; todavia, pela tese IV, sabemos que a *tristeza sensível* deve concordar em tamanho, intensidade, etc., com a *tristeza extensiva*. Com isso, podemos concluir que a *tristeza extensiva* não pode verdadeiramente ser maior do que a *tristeza sensível*, mas deve existir uma identidade em termos de intensidade entre ambas, ou seja, mesmo que o corpo seja a causa da maior parte da tristeza em um deprimido, a *tristeza extensiva* não poderá ser maior do que a *tristeza sensível*. Mas, a primeira apresentar-se-á, em sua origem, mais intensa do que a segunda, isto é, haverá na *tristeza sensível* um preenchimento vazio, pois ambas não podem discordar na questão da intensidade. Tal preenchimento, com efeito, será uma espécie de tristeza que não será percebida claramente pela alma, isto é, será uma tristeza sem sentido, vazia. Entretanto, tal tristeza apresenta as mesmas características da solidão, ou melhor, é a própria solidão (de acordo com o que já falamos da solidão e de como a definimos). Portanto, parte da tristeza do depressivo se lhe apresenta sem sentido, ou seja, ele sente solidão (este é o primeiro ponto a ser demonstrado).

Quanto maior for a depressão, maior será a tristeza sentida pelo deprimido e, por conseguinte, maior será também a tristeza sem sentido que ele sente (tristeza esta que é a própria solidão), isto é, quanto maior for a depressão, maior será a solidão sentida pelo depressivo (segundo ponto a ser demonstrado).

## Comentários

Esta prova, definitivamente, não é uma das mais simples. A sua maior dificuldade consiste no fato de que a *tristeza sensível* não pode se diferenciar da *tristeza extensiva*, mas, no entanto, começamos, na prova, logo dizendo que a *tristeza extensiva*, em sua origem, é maior do que a *tristeza sensível*: tal afirmação necessita de uma elucidação. Já deve ter ficado claro que a *tristeza sensível* e a *tristeza extensiva* agem no ser humano ao mesmo tempo (pela tese III) e também se originam ao mesmo tempo, isto é, não existe, tanto no agir como no existir, precedência ou sucessão temporal entre ambas: foi justamente por isso que não afirmei simplesmente que a *tristeza extensiva* é maior do que a *sensível*, mas entremeei a expressão “em sua origem” para tentar contornar um pouco as dificuldades. Tal expressão, na verdade, outra coisa não significa senão que no primeiro momento da tristeza, no momento zero, no momento de sua real origem ou ação, a *tristeza extensiva* é maior do que a *tristeza sensível*, porém, repito: não existe prioridade temporal e as tristezas devem concordar-se entre si, ou seja, mesmo que nessa origem a *tristeza extensiva* seja maior do que a *sensível*, esta última já possuía o preenchimento vazio que lhe era necessário para concordar com aquela primeira; em outras palavras, as duas tristezas originam-se ao mesmo tempo e são iguais no que se refere à intensidade, no entanto, por a *tristeza extensiva*, em um momento inicial (que não pode ser entendido como temporal), se apresentar mais intensamente do que a *tristeza sensível*, nesta última houve um preenchimento para que concordasse com a primeira. No momento, não posso me expressar mais claramente, mas, se no leitor a dúvida ainda se faz presente, peço-lhe que reflita um pouco mais, pois assim, talvez, as dúvidas possam imergir em pensamentos mais firmes e concretos.

Quanto à tese em si mesma, a sua validade pode ser atestada por todos os deprimidos: provavelmente não exista um só que não consiga perceber em si mesmo a presença da solidão. Tal sentimento, nos

deprimidos, provoca a sensação de que algo está faltando: um desejo, a falta, são sempre sinônimos de tristeza; como a solidão é uma tristeza desconhecida para o espírito, quem a sente vai ter a sensação de que algo falta, mas esse algo não vai ser percebido (pois não existe) e o que ficará é apenas a sensação de que alguma coisa falta. Muitos deprimidos, portanto, enganam-se profundamente quando imaginam que a sua solidão é provocada pela ausência de alguma coisa: não adianta ficarmos buscando ou tentando descobrir o que falta, porquanto não é daí que vem a solidão; entretanto, olhando por um determinado prisma, é até bom o que essa sensação provoca: graças a ela muitos deprimidos vivem a procurar experiências novas, pessoas novas, situações novas, enfim, eles vivem procurando alguma coisa que possa aliviar a sua solidão: embora nunca possam encontrar o que realmente procuram, mas muitas vezes descobrem novos sentidos na vida graças a essas procuras; ademais, se eles ficarem parados, continuarão sentindo solidão da mesma forma, e talvez até mais, pois o isolamento causa a sua abstinência da interação social (muitas alegrias podem advir da interação social) e de outras atividades que podem trazer-lhe algum prazer ou alegria, o que faz com que a sua vida se torne ainda mais triste, seguindo-se a isso um provável aumento da depressão e, conseqüentemente, da solidão.

## **Tese X**

*Quanto maior for a depressão, menos sentido o deprimido perceberá na vida*

### **Prova**

Sabemos, pela tese precedente, que quanto maior for a depressão de um deprimido, tanto mais ele sentirá solidão; mas, pela tese V, sabemos que quanto mais solidão um ser humano sente, menos sentido ele vê na vida, ou seja, o depressivo perceberá pouco sentido na vida, e isso tanto mais quanto maior for a depressão.

### **Comentários**

Algumas teses, coloquei-as em evidência, mesmo que suas provas já fossem entrevistas por considerações anteriores, isto é, poderia ter enunciado-as em comentários, e fiz isso com algumas, porém, algumas outras, depois de não muito curtas ponderações, decidi enunciar-las separadamente para dar mais relevância às mesmas, pois o presente escrito também pretende fornecer um panorama mais amplo sobre algumas questões que são de suma importância (é o caso, por exemplo, da relação existente entre o sentido de viver e a solidão, e a relação entre ambos e o suicídio). Foi assim que, por exemplo, fiz com a tese VII, pois ela já era completamente evidente depois das teses que a antecediam. O mesmo farei com a tese que se segue, isto é, conquanto fosse perfeitamente possível encaixá-la neste comentário, vou enunciar-la separadamente.

## **Tese XI**

*Todo depressivo pensa em suicídio, e esse pensamento será fortificado ou enfraquecido de acordo com a intensidade da depressão*

### **Prova**

Todo depressivo sente solidão e percebe pouco sentido na existência (tese IX e tese X), isto é (teses VI e VII), ele pensará em suicídio (primeiro ponto a ser provado). Quanto mais intensa for a depressão de um deprimido, mais solidão ele sentirá e menos sentido na vida ele verá; mas (tese VI e tese VII), quanto mais solidão sente um ser humano ou quanto menos sentido ele vê na vida, mais ele desejará destruí-la e mais pensará em suicídio. Analogamente, mostra-se que quanto menor for a depressão, menos o deprimido pensa em suicídio (segundo ponto a ser provado).

### **Comentários**

O pensamento de suicídio não é provocado apenas pela solidão ou pela falta de sentido de viver, embora, no deprimido, esteja intrinsecamente ligado a estes. Não há nada de incomum com o fato de que uma pessoa sadia pense em suicídio: é absolutamente normal e talvez todas as pessoas já tenham pensado nisso em algum momento de suas vidas. Uma pessoa que é, digamos, feliz, pode sofrer um conjunto de desgraças e posteriormente começar a pensar em suicídio: se ela realmente era feliz e se não cometer um ato momentâneo de completo desespero, o pensamento de suicídio logo a abandonará; mas eis que o mesmo não ocorre com todas as pessoas: precisamente isto diferencia o pensar em se matar nas pessoas sadias e nos deprimidos, ou seja, o pensamento de autodestruição nos deprimidos é constante e, em geral, manifesta-se por um longo tempo. A recíproca, portanto, não é verdadeira: pensar em suicídio não implica solidão ou ausência de um

sentido para a vida, mas antes pode indicar tão-somente o desejo de exterminar uma dor que se apresenta insuportável. Com isso, podemos perceber que as crises existenciais vivenciadas pelos deprimidos podem aumentar o desejo de suicídio e, em muitos casos, como já foi dito, são elas as causas diretas do suicídio.

## **Tese XII**

*Todo depressivo se isolará e o fará tanto mais quanto maior for a depressão*

### **Prova**

Todo depressivo sente solidão (tese IX), isto é, ele não consegue visualizar um grande sentido para a vida (tese V); mas, quem não tem um sentido para a vida é porque a encara em toda a sua totalidade com tristeza, isto é, como já foi tratado antes, ele sentirá que a vida é a própria causa de sua tristeza, ou ainda, todas as diversas situações cotidianas serão vistas por ele como causadoras de sua tristeza. Porém, todo ser humano se esforça, dentro dos limites da sua própria natureza, para se afastar daquilo que ele pensa causar-lhe tristeza, ou seja, o deprimido terá o desejo de se afastar da vida como um todo e, mais especificamente, se afastará das situações diárias (aquelas que uma pessoa normal encara com naturalidade e até prazer), ou seja, o depressivo irá se isolar (primeiro ponto). Quanto maior a depressão, mais tristeza e solidão o deprimido sentirá, ou seja, ele imaginará que a sua vivência é a causa de uma tristeza que aumenta com a depressão; como o esforço que fazemos para nos afastarmos de algo que nos causa tristeza é proporcional à própria tristeza, então o deprimido se isolará mais ainda se a sua depressão se apresentar mais intensamente (segundo ponto).

### **Comentários**

Não é preciso ser um exímio observador para perceber que todos os deprimidos, em relação às outras pessoas, vivem mais solitariamente. Entretanto, tal isolamento não se deve apenas ao esforço que faz o deprimido para se afastar das coisas, mas na verdade, esse esforço contribui minimamente para o seu isolamento: dois outros fatores



contribuem enormemente para o isolamento físico do deprimido. O primeiro deles, nós o encontramos no próprio deprimido: a apatia gerada por sua tristeza, ou seja, com a tristeza da depressão, o deprimido perde a vontade de se relacionar, de sair, de vivenciar as diversas situações que se nos apresentam: essa falta de interesse deve ser vista à parte em relação à prova da tese, ou seja, não é essa falta de interesse o esforço que faz o deprimido para se afastar de algo que lhe causa tristeza. O segundo fator que contribui para o isolamento do deprimido é a própria disposição da natureza humana: à imagem de uma pessoa alegre, nós ficamos alegres por isso mesmo; da mesma forma, quando vemos alguém triste, uma tristeza invade-nos o coração (em muitos casos, essa tristeza não é sequer percebida: quando presenciamos a tristeza de alguém por quem temos inveja, por exemplo, a alegria que sentimos, na maioria das vezes, sobrepuja essa tristeza); como as coisas são dispostas dessa forma, quando alguma pessoa percebe a tristeza de um deprimido, ela logo ficará triste e se esforçará para se afastar do deprimido (se acaso não houver algum tipo de coação que geralmente é produzida por uma alegria que pode ser oriunda de inúmeros lugares).

Em síntese, então, podemos dizer que o que causa o isolamento do deprimido são três coisas: o esforço que ele mesmo faz para se afastar das coisas, a sua falta de desejo de viver e o abandono pelo qual ele é submetido pelas outras pessoas: das três, a primeira e a terceira são muito fortes e em boa parte dos casos possuem uma ligação entre si: como o deprimido se esforça para se afastar das coisas, ele, em geral, não acolhe bem a tentativa de aproximação de uma pessoa (até porque ele sentirá que tal pessoa também é causa da sua tristeza); essa pessoa, tomando a vez, salvo os casos em que ela realmente quer ajudar, não sem muito contrariar o seu desejo, irá se afastar do deprimido, haja vista que terá dois bons motivos para isso: o comportamento indolente do deprimido e a tristeza que lhe invade o coração ao ver a tristeza do deprimido.

Concluimos dessas ponderações, que o deprimido irá se isolar e sofrer um isolamento ao mesmo tempo, e, o que é pior, as coisas só tendem a se agravarem: quanto maior for a sua depressão, mais ele ficará triste, mais se esforçará para manter distância das coisas, mais taciturno será e mais as pessoas se afastarão dele; inversamente, quanto mais isolado ele estiver, mais a depressão tende a aumentar, pois muitos das satisfações e alegrias dos seres humanos advêm dos contatos que eles mantêm uns com os outros. Como resultado final, temos um encadeamento de coisas que propiciam um enorme prejuízo aos depressivos: é aqui que entra a família.

Nesse momento, o apoio da família não é prescindível: ela é de suma importância, pois é nela que o deprimido pode encontrar algum atenuante para o seu isolamento, um apoio afetivo, uma palavra amiga, um fortificante para a sua auto-estima, uma mão que possa lhe acariciar e lhe conduzir por alguns caminhos que podem trazer benefícios para a sua vida. Infelizmente, na grande maioria dos casos, tal apoio não é concedido: a própria família olha com indiferença e desgosto para o deprimido e, ao invés de tentarem compreendê-lo, dirigem infundáveis críticas para o mesmo, ao invés de tentarem guiá-lo para um caminho melhor, empurram-no para um bem pior, e ao invés de expressarem amor, demonstram visivelmente um certo ódio. Como resultado, o deprimido vê-se completamente isolado e, não muito raro, comete suicídio. Todavia, nem todas as famílias portam-se dessa maneira, e é para essas que agora falo: a melhor maneira de se ajudar um deprimido não é dando-lhe conselhos ou muito menos cobrando coisas, mas a melhor coisa que a família, no seu papel, pode fazer por um depressivo é, primeiro, tratá-lo como um ser humano digno e normal e, segundo, tentar compreendê-lo e, dando-lhe amor, mostrar que ele é importante. Não condeno inteiramente os conselhos desde que sejam sensatos, porém, mesmo neste caso, não tenho a menor afeição por eles: cada ser humano tem uma maneira única de sentir e de vivenciar as diversas situações da vida, ou seja, o que pode ser bom para você pode não ser para mim e vice-versa; ademais, não sabemos de tudo o que se passa

com o deprimido (nem em relação a nós sabemos) e, enfim, existe em mim uma cândida e singela simpatia pelas ideias de Lao-Tsé ou Carl Rogers: acredito que, na maioria das vezes, as próprias pessoas têm a capacidade de superarem os seus problemas e dificuldades.

## **Tese XIII**

*O depressivo é propenso a ter uma visão negativa da vida*

### **Prova**

O depressivo tem ódio pela própria vida, ou seja, ele imagina que ela é a causa do seu sofrimento; existirá nele, portanto, um desejo de destruir e de negar a própria vida. Todavia, pode acontecer do seu intelecto não ser completamente subjugado pelo seu ódio pela vida, ou seja, não necessariamente ele terá uma visão negativa da vida (embora intimamente possa ter), mas será apenas propenso a apresentar tal visão.

### **Comentários**

Antes de prosseguir, quero que se entenda o seguinte: quando falei, na tese, em visão negativa, estava me referindo a uma visão negativa consciente, pois o desejo de negação sempre vai existir no depressivo.

O pensamento de suicídio e o negativismo expressam a mesma coisa, a única diferença entre ambos é que, enquanto um representa a negação total, o outro representa a negação parcial. No caso do pensamento de suicídio, todo deprimido o apresenta porque a participação do intelecto é ínfima nele, ou seja, ele contorna a filtragem do intelecto e apenas emerge como um pensamento pronto e acabado. A visão negativa, por outro lado, precisa do consenso do intelecto, ou seja, o intelecto precisa angariar os motivos para justificar o sentir: se o intelecto for forte, é muito provável que não se deixe subjugar pelo sentir, ocorrendo, neste caso, uma contradição: o sentir sustenta uma visão e o intelecto outra; no caso de um intelecto mais frágil, ele pode não oferecer resistência alguma ao sentir e com isso passar ao delírio ou aos devaneios absurdos, sustentando crenças horríveis: isso ocorre porque muitas vezes não existe uma justificativa coerente para o sentir.

Quando observamos o negativismo ou o pessimismo dos deprimidos, percebemos nitidamente que não passam de negações parciais: alguns sempre pensam que as coisas vão dar erradas (tentativa de se convencer de que a vida não vale a pena ser vivida), outros varrem o mundo ressaltando os seus pontos negativos, desde as questões mais gerais até os defeitos mais peculiares dos seres humanos (tentativa de se convencer de que a vida não presta), e, enfim, a própria visão arrogante que muitos têm da vida não deixa de ser uma forma de negação e de pessimismo: neles, embora, parece-me, não se tenha percebido, o negativismo apenas apresenta-se de uma outra forma: é apenas uma outra maneira de se negar, pois os Nietzsches da vida sempre apresentam uma visão individualista e que, portanto, desfavorece a existência de uma maneira geral.

O pessimismo de um deprimido não pode ser combatido diretamente: ele é apenas um efeito, uma expressão, ele é originado de algo muito profundo e contínuo e que só pode ser atingido ao atingirmos esse algo: o negativismo é uma das caras do sofrimento, e a única maneira de mudarmos tal cara é mudando o próprio sofrimento. Disso, inferimos que pouco adianta tentarmos dissuadir um depressivo no que se refere à sua visão de mundo: a sua visão de mundo será alterada concomitantemente com as suas dores, e tão logo elas se afastem do deprimido, o seu negativismo se dissolverá na alegria de viver.

## **Tese XIV**

*A solidão que o depressivo sente não é oriunda do seu isolamento*

### **Prova**

A solidão que o deprimido sente advém da própria depressão (ver tese IX e sua prova), e, em termos gerais, é por causa da depressão que ele se isola (ver tese XII e sua prova); em outros termos, o deprimido sente solidão por causa da depressão e é por causa dela também que ele se isola.

### **Comentários**

A solidão, devido às características da depressão, já acompanha a depressão: onde existe depressão, existe solidão, isto é, a depressão causa o isolamento e a solidão a ela está tão intrinsecamente conjugada que arrisco-me a dizer que, na verdade, o isolamento do deprimido é que vem da sua solidão. Não duvido que tal ideia possa causar espanto a muitos: os próprios psicólogos e psiquiatras, muitos deles, sem pudor algum, afirmam exatamente o contrário: ao serem perguntados de onde vem a solidão que o deprimido sente, eles, sem o menor esboço de uma possível hesitação, afirmam logo que ela vem do grande isolamento no qual vive o deprimido. Não me preocupo com eles, portanto abstenho-me de dirigir críticas às suas visões distorcidas; o meu diálogo é com os deprimidos: eles sabem, pois sentem, que a solidão sentida por eles não é oriunda da sua solidão física: no início, talvez algum não perceba isso e passe a sustentar o pensamento de que o seu vazio tem como causa o seu afastamento das coisas, mas com o passar do tempo, quando ele for vivendo e passando por diversas situações, ele perceberá que o seu vazio nunca deixo-o em paz e, malgrado ainda possa pensar que isso ocorreu porque não encontrou a pessoa ou as pessoas certas para

usufruírem de sua amizade, logo chegará à conclusão de que a solidão não vai abandoná-lo simplesmente porque ele não vive isolado.

Não obstante, não nego que o isolamento do deprimido possa contribuir para acentuar a sua solidão, porém, não percebo uma ligação direta entre ambos: o isolamento proporciona uma vida menos alegre, porquanto deixa-se de aproveitar muitas coisas boas que a vida pode e oferece; como efeito, a depressão ganha um terreno mais propício para a sua expansão, e se ela aumenta, então (tese IX) a solidão também aumenta. Da mesma forma, uma vida menos isolada pode contribuir para uma atenuação da solidão do deprimido, pois a interação social pode trazer satisfações e alegrias para um deprimido, esta, por sua vez, combate a depressão e conseqüentemente a solidão pode ser reduzida.

Em vista disso, é bom que o deprimido perceba que, embora sua solidão não venha do seu isolamento, ele não deve simplesmente baixar as armas e ficar esperando que a sua solidão seja destruída por causas que ele não é a causa direta; mas antes, é preferível que ele se esforce para manter o maior número de contatos humanos possíveis: o contato humano gera muita alegria e através de uma íntima interação com as pessoas muitas ideias equivocadas que surgem na mente do depressivo podem ser aniquiladas (não é incomum os deprimidos pensarem, por exemplo, que só eles têm problemas ou dificuldades ou tristezas: como vivem muito isolados, começam a perder a percepção do todo e o processo de empatia com os seus semelhantes passa a não mais existir). Em suma, o deprimido deve saber que a sua solidão nada mais é do que a expressão de uma doença que também pode ser curada com a procura da alegria: mesmo que as alegrias sejam pouco intensas, elas contribuem para uma redução da doença, e a convalescença acontecendo, mesmo que não completamente ou em uma forma oscilatória, traz como efeito um abrandamento da solidão.

## **Tese XV**

*Todo depressivo é propenso a sentir autocomiseração*

### **Prova**

O depressivo sentirá que a causa de sua tristeza é a própria vida; mais particularmente, como ele vai associar a sua tristeza a todas as coisas, ele pensará, na maioria das vezes, que tais coisas é que é a causa de sua tristeza, ou seja, ele imaginará que a causa dos seus suplícios são coisas externas a ele, ou ainda, em boa parte das vezes, ele vai se ver como vítima das situações. Mas, quando achamos que somos vítimas, então estaremos propensos a sentir pena de nós mesmos, ou seja, o deprimido é propenso a sentir autocomiseração.

### **Comentários**

Sendo a autocomiseração um sentimento presente não em nenhum ou em poucos deprimidos, estes terão o seu ódio por a vida e pelas suas coisas fortificados e, concomitantemente a isso, serão condescendentes e complacentes consigo mesmos. Resulta disso que o esforço para mudar em muitos deprimidos será enfraquecido, pois eles não percebem que as suas lágrimas originam-se dentro deles, isto é, eles irão pensar que as coisas externas é que provocam o seu sofrimento e, portanto, não haverá neles um grande esforço para mudarem a sua conduta. Todavia, nem sempre isso é assim: alguns deprimidos conseguem discernir satisfatoriamente as coisas e percebem que, na verdade, conquanto o mundo não seja um paraíso e possa trazer sofrimentos, a maior parte da sua tristeza não advém do seu exterior (eu mesmo já entrei em contado com pessoas assim). Tais deprimidos, em relação aos primeiros, estão um passo à frente no caminho da recuperação, pois eles conseguiram encarar e admitir os seus verdadeiros problemas e com isso podem lutar com maiores chances de



vitória, porquanto aprenderam a visualizar os seus adversários e não ficam culpando os outros pelos seus problemas ou rechaçando em demasia as possibilidades de melhora.

Apesar de em muitos depressivos a autocomiseração quase não ser percebida (não acredito que existam deprimidos completamente destituídos de tal sentimento, e quando afirmo que um deprimido não sente pena de si mesmo estou, apenas afirmando que tal sentimento é quase imperceptível), na maioria deles é um sentimento bem visível: seria um triste erro, porém, acusar-lhes de alguma falta ou demérito: muitas vezes, o sofrimento oriundo da doença que lhes acometem é tão grande e tão desesperador que a sua percepção é completamente subjugada pelos instintos e pelos sentimentos diversos que se lhes fazem presentes.

Em verdade, os deprimidos não têm culpa alguma pelo que se lhes sucedem ou pelo que sentem: não lhes foi dado o direito de deliberarem a respeito da ocorrência ou não dos fatos em suas vidas, eles não puderam por um simples querer repelir toda a dor que sentem em suas almas, enfim, para aqueles que se sentem culpados digo que a direção das coisas não está completamente em nossas mãos, embora tenhamos tal impressão (pois somos conscientes dos nossos desejos e paixões). A culpa só tende a atrapalhar e é bom que não a desejemos perto de nós. Todavia, não estamos inteiramente livres da responsabilidade de nossas ações: se os acontecimentos de nossas vidas não nos agradam, não podemos jogar toda a responsabilidade nas causas externas, mas temos que admitir que também somos responsáveis. Como conclusão, o melhor que temos a fazer é procurar um equilíbrio: não somos culpados por tudo que nos acontece, mas também temos nossa participação na história da nossa vida (eticamente falando, claro, pois não admito liberdade metafísica), ou seja, o deprimido deve se esforçar para se livrar do sentimento de culpa, porém não se esquecendo de assumir a sua responsabilidade pelos acontecimentos e reconhecendo que o seu esforço é valioso para a promoção de possíveis melhoras.

## **Tese XVI**

*O depressivo sente inveja por um grande número de coisas*

### **Prova**

O deprimido verá muitas coisas como sendo as causadoras de sua tristeza, ou seja, terá ódio por elas; quando tais coisas, portanto, sofrerem algum tipo de dano ou perda, então o deprimido ficará alegre, pois algo que lhe causa tristeza foi parcialmente destruído; igualmente, quando tais coisas prosperarem de alguma forma, então a tristeza afetará o deprimido; mas tal tristeza e tal alegria tomadas desta forma são a própria inveja, isto é, o deprimido sentirá inveja por um grande número de coisas.

### **Comentários**

Inevitavelmente, quando odiamos alguma coisa, seja ela qual for, sentiremos imensa satisfação ao vê-la evaporar, e ficaremos tristes se ela vier a fortificar-se de algum jeito: neste caso, a inveja por essa coisa sumirá juntamente com o ódio, mas este último deve desaparecer primeiro, ou seja, onde existe ódio também existe inveja e esta tira a sua existência daquele. No caso do deprimido, não é diferente: enquanto ele sentir o vazio melancólico que adoce o seu coração, ele odiará, em relação ao sadio, um número bem maior de coisas e conseqüentemente terá inveja pelas mesmas, e não adianta entrar em um embate direto contra essa inveja: ela só se despedirá dele quando o ódio que ele sente o abandonar.

Além do ódio que o deprimido sente, uma outra coisa contribui, de forma não muito irrisória, para a inveja que ele sente: a empatia. O depressivo, sempre se sentindo triste, olhará para as outras pessoas e se perceber que elas ostentam alegria, então é indubitável que ele se sentirá diferente e mais sozinho ainda, ou seja, ficará mais triste, pois

vai perceber nos outros algo que ele mesmo não tem e que não se expressa como um bem ou um simples objeto, mas trata-se de algo pertencente à própria natureza do ser humano, ou seja, ele vai se ver diferente dos outros, e isso como ser humano; por outro lado, quando ele presenciar o sofrimento de outrem, sentirá que possui coisas em comum com outras pessoas, ou melhor dizendo, perceberá que as outras pessoas também sofrem e que por isso não são tão diferentes dele como ele costuma supor ou pensar, isto é, ele ficará alegre com o sofrimento dos outros.

O tratamento em grupo realizado com depressivos, segundo penso, tem um efeito muito positivo justamente por isso: à visão de pessoas que vivenciam situações, problemas e sentem coisas que não distam muito da sua própria vivência prática e sentimental, o deprimido sentirá empatia por tais pessoas e com isso ficará mais feliz: neste caso, porém, não temos a presença da inveja, porquanto o deprimido entra em contato com outros deprimidos, ou seja, com pessoas parecidas com ele, isto é, a inveja só se faz presente quando existe um estado oscilatório de, por exemplo, alegria e tristeza (uma pessoa que estava feliz passa a ficar triste ou o inverso), o que não ocorre com o encontro entre deprimidos: um olhará para o outro não como uma pessoa que estava feliz e que repentinamente ficou triste, mas como um ente que se encontra em um constante estado de tristeza, um estado que é parecido com o de quem olha: teremos, portanto, apenas a empatia. Todavia, a inveja pode se fazer presente se por acaso algum membro do grupo apresentar alguma melhora ou uma grande piora; porém, essa inveja não será nem percebida: a empatia ou a identificação entre os deprimidos fará com que eles se entristeçam com a piora de algum membro do grupo ou se alegrem e fiquem com o coração cheio de satisfação ao verem alguma melhora em algum ente: a empatia, sendo fortalecida pelos laços de amizade que ao longo dos dias vão sendo formados, fará com que tal tristeza ou tal alegria seja bastante forte e os sentimentos contrários (a expressão da inveja) serão completamente engolidos por

tal alegria ou tristeza, não sendo, desta forma, em muitos casos, sequer percebidos.

## **Tese XVII**

*O pensamento de suicídio, no depressivo, nunca deixa de ser acompanhado de uma certa alegria*

### **Prova**

O depressivo imagina que a vida é que é a causa da sua tristeza, pois ele sente solidão e percebe pouco sentido na existência. Com efeito, quando ele pensar em suicídio, ele imaginará que o que lhe causa tristeza será destruído, ou seja, ele se alegrará.

## **Tese XVIII**

*A auto-estima do depressivo será afetada negativamente pela depressão*

### **Prova**

O deprimido sente solidão (tese IX), ou seja, irá contemplar todas as coisas com uma certa tristeza; dentre essas coisas, contemplar-se-á a si mesmo com tristeza. Todavia, a auto-estima é o amor próprio, o gostar de si mesmo, e como tal é uma forma de alegria; decorre disso que essa alegria será diminuída pela tristeza que está no coração do deprimido pois, como já disse, irá contemplar a si mesmo com tristeza, e a tristeza enfraquece a alegria. Mas a alegria da qual estamos falando é a própria auto-estima, ou em outros termos, a auto-estima do depressivo será mais baixa do que se ele não tivesse depressão, ou seja, sua auto-estima será afetada negativamente pela depressão.

### **Comentários**

A auto-estima não é um saber consciente, mas um sentir espiritual. Sentimo-nos tristes conosco, pensamos mal de nós e até passamos a inventar defeitos que em muitos casos não passam de delírios infundados. O fato de a tristeza fazer-se sempre presente em todos os recantos do nosso ser nos torna odiosos a nós mesmos, pois como posso gostar de mim se o gostar é uma alegria e eu só sinto tristeza? A opinião que tenho de mim é um reflexo fiel do que sinto em mim, do que sinto por mim; não devemos nos prender a ela, salvo no caso em que ela é positiva: cabe-nos averiguar e encarar os sentimentos que estão nos atormentando e criando em nós ilusões maléficas que só tendem a nos prejudicar.

Muitas coisas negativas são decorrentes de uma baixa auto-estima: falta de desejo de crescer e progredir, descrença em si mesmo, demasiada dependência dos outros, sentimento de culpa, desejo de

sempre ser visto e medo de ser desprezado, grande suscetibilidade, etc. Tais são, com efeito, muitos dos males que atingem os deprimidos que têm a auto-estima muito baixa.

A falta de cuidado para consigo próprio ou a destituição do desejo de crescer emanam diretamente do próprio ódio que o deprimido nutre por si mesmo: por que me cuidar ou evoluir se de mim não gosto? A demasiada dependência dos outros não foi referida por mim no sentido prático, mas no sentimental: o olhar do outro para nós é de essencial importância e determinante para o nosso olhar para nós, e mesmo naquele ser perecido onde as lutas já são mais escassas, a natureza persiste e insiste buscando a sua cura, e quando um olhar lhe é desviado, quando suas lágrimas expressam o sentimento de desprezo que ele viu nos outros, quando não mais as pessoas o olham, ele perde parte do próprio ser no mundo: o seu olhar já não era dirigido para si mesmo, a falta do olhar dos outros o transportou ao esquecimento: aqui, temos uma dupla tristeza: aquela que se origina do esquecimento e aquela oriunda da acentuação da baixa auto-estima que é provocada pelo desprezo alheio. O sentimento de culpa ganha força vital com a desvalorização do deprimido feita por si mesmo: seu sentimento de que é incapaz e de que é inútil logo se tornará uma espécie de culpa por todas as coisas ruins que sucederam em sua vida (e serão muitas, pois ele encara todos os fatos com tristeza). Tudo isso pode ser visto como um reflexo da dor sentida pelo depressivo, ou ainda, é parte integrante da dor, ou, dando um sentido mais profundo aos termos e forçando-os, é a própria dor multifacetada: são sempre formas de sofrimento ou dor que surgem de uma dor inicial e que sem ela não têm de onde tirar sua manutenção, sua sobrevivência.

Uma auto-estima baixa pode ter muitas causas, que, isoladas ou organizadas em grupo, afluem para um desequilíbrio emocional que resulta em um desprazer ou em um ódio voltado para o próprio ser que sente: digo desequilíbrio porquanto a essência do ser é visceralmente positiva e direcionada para o seu desenvolvimento e, outrossim, para a realização do eu como parte constituinte do todo: a alegria é uma alta

realidade, o ódio é o seu oposto, portanto o ser que se odeia a si mesmo está em um estado conflitante profundo, está em guerra com a sua própria essência.

Gostaria, antes de prosseguir, de elucidar um ponto que talvez seja motivo de desconfiança e dúvida, embora entenda perfeitamente que já deve ser algo claro, porém, enfim, devido a sua relevância é imprescindível uma explicação. Quando estava a falar da solidão causada pela depressão, restringi minha visão a ela e tudo que disse foi em relação a ela: assim, pois, não neguei e não nego que existam muitas outras causas que produzam a solidão; da mesma forma, quando falo de uma auto-estima abalada pela depressão e daí concluo, por exemplo, que é comum o sentimento de culpa nos deprimidos, restringi meu campo de visão à auto-estima baixa enquanto afetada pela depressão, não negando, obviamente, que uma baixa auto-estima do deprimido, além da depressão, tenha outras causas como desprezo e críticas violentas dos pais, situações sociais frustrantes ou conflitantes, educação rígida ou religiosa errônea que muitas vezes produz pessoas perfeccionistas, etc. Não estou, portanto, apresentando uma visão simplista, mas apenas tentando tratar isoladamente de assuntos que, na prática, muitas vezes, não podem ser minimamente separados de outros com os quais se relacionam e mantém estreitas relações.



## **Tese XIX**

*O suicídio cometido por um depressivo não implica o fim completo do seu sofrimento*

### **Prova**

No universo, tudo se transforma, isto é, este ou aquele ser nunca deixa de existir verdadeiramente, mas apenas transmuta-se (vide capítulo I). Sabemos também que todo ser é material e imaterial ao mesmo tempo (vide conclusão II, do capítulo IV). Ora, quando morremos, ocorre uma grande transformação no nosso corpo e também na nossa alma: nem o corpo é destruído e tampouco a alma o é, porém ambos se transformam. Dessa forma, o corpo nunca perde sua extensão e a alma nunca perde sua capacidade de sentir. Com isso, embora a alma se transforme radicalmente quando morremos, de alguma forma ela continua sentindo tudo o que sentimos quando em vida (já que nada se perde), só que de uma forma diferente. Portanto, mesmo que o depressivo cometa suicídio, o seu sofrimento nunca é completamente destruído.

### **Comentários**

O suicídio é também uma espécie de negação: não é uma livre e natural escolha, uma escolha onde temos alternativas e optamos por uma delas, porquanto ao contemplarmos o suicídio, o que se nos descortina é o seguinte: ou continuar vivendo ou o nada. Mas são duas alternativas? Sim, em certo sentido, são duas, porém uma é o nada (entendido aqui como ente mental), e este nada é uma negação, e não uma opção.

Por outro lado, basta darmos uma rápida fitada na prova da tese precedente para percebermos que o nada realmente não existe e que

uma de nossas duas alternativas é ilusória. Assim, salvo algumas raríssimas exceções, o suicida pratica o ato enganado.

Mas, variando um pouco o assunto e abordando agora a questão de frente: vale mesmo a pena abandonar o nosso mundo e cometer o suicídio? Primeiramente, antes de considerarmos uma tal questão, e para a perspectiva que pretendo adotar, faz-se necessário nos despirmos de certas ideias, em geral de cunho religioso, que acercam o suicídio. Dessa maneira, podemos prescindir de ideias do tipo: “o suicídio será punido com castigos depois da morte”, “o suicida vai para o vale dos suicidas”, “não devemos cometer suicídio porque deus não quer”, etc. E como a nossa percepção, no auge da crise, é quase sempre falha nesse ponto, consideremos as duas alternativas com o “nada” sendo uma delas, ou seja, temos: ou abandonar tudo e irmos para o nada ou continuarmos vivendo.

Se abandonarmos tudo, na perspectiva em que agora estamos tratando do assunto, o nosso terrível sofrimento nos deixará e será destruído: estaremos livres dele, nunca mais teremos que passar por todas as aflições por que passamos, os dias de angústia e de terrível solidão serão esquecidos, não seremos mais humilhados e não teremos mais os incessantes pesadelos durante as noites sempre tão frias e sombrias. Em suma: vivemos e passamos a vida sofrendo muito até que pomos um ponto final na nossa própria existência.

Por outro lado, se continuarmos vivendo, o que poderemos esperar? Bom, poderemos salvar nossas vidas e sermos mais felizes nalgum dia; ou então sofreremos mais ainda. Poderemos nos sentir menos solitários e isolados, mais acolhidos pelo mundo e com mais olhares carinhosos sobre nós; ou nos afogarmos mais ainda na solidão até a perda completa da identidade, até a loucura. Poderemos, enfim, vivermos harmoniosamente conosco e com os outros, termos o nosso papel positivo na sociedade e contribuir decisivamente com o mundo, a partir disso nos sentindo mais úteis e realizados; ou então, quando estivermos no último leito, no derradeiro, triste e solitário leito, poderemos, quando já estivermos completamente sozinhos, pensar: “eu

deveria ter cometido suicídio naquela época: de lá para cá minha vida foi uma desgraça, imensamente infeliz e hoje, nos meus últimos minutos, não tenho sequer uma pessoa para chorar por mim”. Em suma: o sentido da existência, a busca, o valer ou o não valer a pena, tudo isso depende das particularidades de cada ser: não sou eu que devo dizer se a tua vida vai ou não vai valer a pena doravante: é você que tem que apresentar essa resposta.

Voltando à nossa tese, gostaria tão-somente de mudar a perspectiva ressaltando: ao escolhermos o nada, o nosso terrível sofrimento não nos abandonará, os dias de angústia e de terrível solidão não serão esquecidos, etc. Mas, é salutar dizer, grandes reflexões são necessárias para a compreensão de algo assim.

Agora, gostaria de proferir algumas palavrinhas acerca da fé e sua relação com o suicídio no depressivo. Particularmente, vejo uma relação entre a depressão e a falta de fé, mas não se trata da relação que praticamente todas as pessoas vêem, e sim do seu, por assim dizer, inverso. Com efeito, comumente é dito: “a falta de fé traz tristeza e crises depressivas”; já eu digo: “crises depressivas e tristezas trazem consigo falta de fé”. É evidente que a generalização de ambos os pontos de vista constitui gravíssimo erro, e mesmo talvez na maioria dos casos não ocorra da maneira que eu acredite ocorrer — nego completamente que é a falta de fé que traz tristeza, mas admito outra possibilidade, qual seja: a falta de fé e a tristeza ocorrem ao mesmo tempo, ou melhor, para me expressar mais claramente, assim como é da natureza de uma pessoa baixa ter pernas pequenas, assim também é da natureza de certas pessoas terem falta de fé e uma certa melancolia. Abandonando estas questões, gostaria de afirmar que a fé pode ajudar muito um deprimido a encontrar um sentido para sua vida e assim abandonar a contemplação do suicídio. Todavia, uma suposta fé que é baseada em repressões e ameaças, ou seja, crenças do tipo: “não se mate, pois serás eternamente atormentado”, jamais as vi e não as vejo com bons olhos: a fé salutar, o que costumo chamar de verdadeira fé, não é permeada ou sustentada por coerções baseadas em ameaças ou medos, pois estas são coisas

negativas e só tendem a prejudicar e a instigar sentimentos de culpa e de revolta; e ainda aconselho: se porventura não cometeste suicídio ainda por causa de uma crença assim, quero dizer, se não abandonaste tudo porque tens medo do que pode vir depois da morte, percas o medo e pode envenenar-se: estais no caminho errado.

Para finalizar estes comentários, acredito ser importante esclarecer alguns boatos. Vez por outra escutamos por aí o boato de que a depressão é o grande mal do nosso século e de que nossa geração é bem mais “depressiva” do que outras que vieram antes de nós. Nego isso. Em primeiro lugar porque a depressão é uma doença “nova”, isto é, recentemente é que essa dor que sentimos foi considerada uma doença — fique-se atento a isto: dependendo da perspectiva, posso e não posso considerar a depressão uma doença. Conseqüentemente, antigamente as pessoas depressivas passavam despercebidas no que se refere a doença que tinham, tanto para si próprias como para os outros. E, em segundo lugar porque temos registros, históricos ou literários, dos mais variados possíveis, e desde os tempos mais longínquos, de pessoas melancólicas que experimentavam frequentemente os “eclipses da alma” e que cometiam suicídio em muitas das vezes. Portanto, culpar o nosso meio, a nossa época, nossa cultura ou os nossos pais pela depressão é errar profundamente e, por vezes, transferir responsabilidades: a depressão está aqui, esteve aqui e sempre estará aqui, e isso mesmo que o mundo não exista mais — consegüentemente, a nós cabe apenas buscar novos caminhos, caminhos estes que sejam mais adornados e puros.

## **Tese XX**

*A depressão pode ser vencida pela alma*

### **Prova**

A depressão é uma tristeza e como tal se refere tanto ao corpo quanto à alma, ou ainda (tese VIII), a depressão é causada pelo corpo e pela alma. Dessa forma, a depressão, assim como qualquer outra tristeza, só pode ser vencida por uma alteração tanto do corpo quanto da alma. Mas (tese I), corpo e alma são uma só e a mesma coisa, isto é, qualquer alteração na alma é também uma alteração no corpo. Portanto, a depressão pode ser vencida pela alma.

## Tese XXI

### *A depressão pode ser vencida por remédios*

#### **Prova**

Esse ou aquele remédio promove alterações no corpo. Por conseguinte, a alma também é alterada, pois corpo e alma são a mesma coisa. Como consequência, temos que qualquer remédio altera a alma e o corpo, e não apenas o corpo. Portanto, a depressão pode ser vencida por remédios.

#### **Comentários**

Atualmente, existem inúmeros tratamentos para a depressão. Os procedimentos do tratamento mais comum são estes: o deprimido vai a um psiquiatra, este analisa o seu caso e passa-lhe um remédio; depois, procura um psicólogo para fazer terapia. À primeira vista, pode-se pensar: o remédio que o psiquiatra receitou tratará da doença, e a terapia cuidará das causas e das sequelas da mesma. Todavia, a depressão não pode ser causada apenas pelo corpo (tese VIII), ou seja, ao considerarmos a depressão uma doença, então ela necessariamente deve ser encarada como uma doença física e espiritual, e não apenas física, e não apenas espiritual. Como um resultado dessas considerações e da tese I, os tratamentos ditos psicológico e psiquiátrico confundem-se, pois tanto o tratamento com os remédios é também um tratamento espiritual como o tratamento psicológico é também um tratamento corporal: ambos os tratamentos, portanto, devem ser vistos como um só.

Malgrado a existência de muitos tratamentos “oficiais”, isto é, os que envolvem psicólogos ou psiquiatras, seria indício de *semi-visão* não considerarmos outros caminhos ou tratamentos, depositando todas as nossas fichas nos “profissionais”, que muitas vezes são tão irrisórios e supérfluos. Não dispensarei tempo citando caminhos que podem ser

percorridos, porquanto são muitos e variados, e também porque a escolha é algo particular e depende da natureza de cada um. Quero apenas dizer: em alguns momentos, os caminhos parecem sumir, ou melhor, parecem não existir; mas eles somente não estão desanuviados, e as nuvens, por vezes, são os nossos próprios olhos. Vejam que não estou a falar da idiotice proferida pelos psicólogos de que os deprimidos têm uma visão distorcida das coisas, não, não é nada disso: estou a falar das coisas que estão sempre em estado de mudança — o que parece ser hoje, já amanhã pode não parecer ser mais, e vice-versa. A interpretação que fazemos das coisas em um dado momento é a nossa verdade nesse momento, e ela é única. Todavia, como tudo que nos acerca e que distam de nós imensamente, essa interpretação está em constante estado de mudança: não se trata, portanto, de não acreditar no que se vê, mas de esperar um pouco mais para que a paisagem mude e para que possamos respirar e enxergar diferente: as nossas verdades também crescem, se reproduzem e morrem... e nascem novamente! — usem o tempo.

## Tese XXII

*Uma vida cujo sentido foi perdido pode voltar a tê-lo*

### Prova

O sentido de viver depende de como contemplamos a nossa vida, isto é, se nada na nossa vida não nos traz uma alegria satisfatória, então a vida perde o sentido (vide capítulo IV – XI). Logo, uma vida cujo sentido foi perdido é uma vida em que a tristeza domina, não sobrando lugar para as alegrias, que por sua vez são o ser da vida, o que lhe põe existência, perfeição, realidade. Por outro lado, a alegria e a tristeza mantêm uma relação mútua de existência, isto é, um não existe sem o outro, ou ainda, em qualquer ser humano, independentemente da situação em que ele se encontre, a alegria e a tristeza estão sempre presentes; e, além disso, como tudo se transforma a todo instante, há sempre uma variação de intensidade na alegria e na tristeza ao longo de toda a nossa vida. Suponhamos, então, que um sentido de vida perdido não possa mais ser recuperado. Nestas condições, tem-se que se admitir que a alegria não crescerá em momento algum, pois, em caso contrário, a alegria poderia se sobrepor à tristeza, dessa forma devolvendo, em algum momento, o sentido de vida que antes fora perdido. Mas admitir que a alegria permaneça sem crescer durante toda uma vida é equivalente a dizer que ela diminuirá de intensidade sem cessar, já que nada permanece constante na natureza; neste caso, concomitantemente com a alegria, a tristeza perderia também sua existência, isto é, poderíamos chegar a um estado em que a alegria deixaria de existir, e com isso a tristeza também cessaria de existir. Todavia, imaginar um ser humano sem alegria e sem tristeza é absurdo. Como consequência, a admissão de que a intensidade da tristeza e da alegria está sempre crescendo e decrescendo é inevitável. Portanto, uma vida cujo sentido foi perdido pode voltar a tê-lo.



## Comentários

Encerra-se aqui o que pretendia dizer a respeito da depressão. Espero que este escrito sirva para algo, em algum dia, um dia certamente distante do nosso. Como já havia dito logo no início desta última parte, isso que muitos chamam de uma doença, uma doença chamada depressão, ainda me acompanha: em verdade, sempre foi assim desde a infância, e em alguns momentos, não muito sem pesares, dirijo um olhar para trás e contemplo toda a minha vida, desde a época em que tomei consciência do mundo e na qual já me percebia como alguém um tanto diferente, até minhas últimas decepções, angústias e frustrações. Pergunto-me frequentemente o porquê das coisas; pergunto-me pelo propósito da vida e pelo seu sentido... Pensamentos negros sempre me acompanharam também; e a solidão, bom, esta é minha irmã da qual quase nunca me separo: é o fantasma que me persegue dia e noite.

Todavia, já faz algum tempo que não encaro mais a depressão como uma doença, embora possa adotar uma perspectiva específica para discorrer sobre ela como tal — assim faço-me entender mais facilmente. É muito possível que, de alguma forma, exista um propósito para cada um, e a minha “doença” tenha um papel determinado nisso: talvez tenhamos que ver algo, que escutar algum som singular e tão baixo e imperceptível que precisemos de um diferencial para tanto. Além disso, não posso negar os benefícios que minha sensibilidade me traz e os quais estão inegavelmente ligados ao sofrimento, que por sua vez é necessário e muitas vezes até bem-vindo — todos somos carregados neste mundo, e assim deve de ser: quão sem graça, inosso e entediante não seria o nosso mundo sem as guerras, as preocupações e os conflitos que nos afligem!

Entretanto, de maneira alguma tudo isso deve ser interpretado como uma resignação, mas antes como uma nova interpretação que nos permite aceitar melhor as coisas. Cada um deve sempre procurar o que é melhor para si, o que pode lhe trazer alegria e satisfação em estarem

vivos. E quanto ao sentido de vida, se este já não existir mais, é sempre bom refletir e esperar um pouco: não tome decisões por impulso. Mas, se quiser colocar um ponto final numa obra, coloque honradamente, pois isto também faz parte da natureza. Lembre-se, no entanto, que, antes do último ponto, uma revisão se faz necessário, e sempre existe um tempinho para se corrigir os possíveis erros cometidos ao longo da história.